

**PERBEDAAN TEKNIK AWALAN *JUMP STOP* DAN *ONE-TWO STOP*
TERHADAP HASIL MENEMBAK *JUMPSHOT* PADA TIM UKM BOLA
BASKET PUTRA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



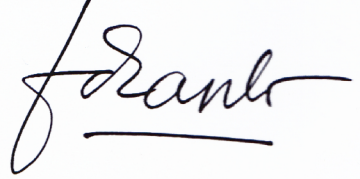
Oleh:
Aryo Rumbono Dewo
NIM. 09602241089

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Teknik Awalan Jump Stop Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Aryo Rumbono Dewo, NIM. 09602241089 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 September 2013
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Budi Aryanto', with a horizontal line underneath the name.

Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 30 September 2013
Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the bottom.

Aryo Rumbono Dewo
NIM. 09602241089

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta “ yang disusun oleh Aryo Rumbono Dewo, NIM. 09602241089, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 7 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd	Ketua		21-10-2013
Abdul Alim, M.Or	Sekretaris Penguji		21-10-2013
Endang Rini Sukamti, MS	Penguji I (Utama)		21-10-2013
SB. Pranatahadi, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		17-10-2013

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Plh Dekan,



Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP. 19631217 199001 1 002

MOTTO

Jika kamu yakin dengan suatu cita-cita, harapan, keinginan dan impian. Kamu hanya harus percaya dan terus berusaha bangkit dari kegagalan. Jangan pernah menyerah dan taruh keyakinan itu 5cm dari kening kamu, jangan menempel biarkan dia mengambang, menggantung 5 centimeter di depan kening kamu !

(5cm.)

Impian, cinta dan kehidupan, sederhana tapi luar biasa ada dalam diri setiap manusia jika mau meyakinkannya.

(5cm.)

Basket mengajarkan tentang bagaimana menghargai waktu, walaupun hanya sedetik tapi itu bisa merubah segalanya, jadi jangan sia-siakan waktumu untuk hal yang tidak bermanfaat.

(penulis)

Pengalaman adalah guru yang paling berharga, begitu juga dengan kesalahan.

(penulis)

I can accept failure, everyone fails at something. But i can accept not trying again.

(Michael Jordan)

Hard work beat talent when talent beat to work hard

(Kevin Durant)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak dan Ibuku tercinta, Bapak Poniman dan Ibu Sumarni yang selalu memberi dukungan dan doa untuk saya. Terima kasih telah membesarkan dan membimbingku sehingga saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Untuk kedua orang tua saya terimakasih sudah bekerja keras dan engkau tidak pernah sedikitpun mengeluh, hanya untuk menyekolahkan kusampai mendapat gelar sarjana, yang entah kapan aku bisa membalas budi baik bapak ibu. Dengan karya sederhana dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kedua orang tua terhebat didunia ini. Sekali lagi terima kasih.
- ❖ Untuk Kakak ku tercinta, Wisnu terima kasih atas dukungannya selama ini.
- ❖ Untuk semua pelatih-pelatihku terutama Liem Tju Xiang, Adji Putra dan Johan Palagan terima kasih sudah mengajarkan saya banyak hal dalam basket.
- ❖ Buat sahabat- sahabatku Cepi, Rachmad Dwi, Dwi Setyo, Heri, Grendu, Rizal dan yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu teman-teman PKO B 2009 dimanapun kalian berada terimakasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini, maaf atas semua dosa yang disengaja atau pun tidak. Sahabat sejati selalu ada di hati, kita untuk selamanya.
- ❖ Buat teman-teman eks wisma olah raga 2009, Yonek, Rifki, Bandono, Ivan, Agil dan yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih untuk waktu dan dukungannya selama ini.
- ❖ Klub Bola Basket Garuda Mataram, terimakasih atas pengalamannya dan ilmu yang diberikan kepada penulis.
- ❖ Keluarga besar UKM Bola Basket UNY beserta coaching staff, terimakasih atas pengalamannya dan kerja sama yang diberikan kepada penulis.
- ❖ Murid – muridku basket di SMA Bopkri 2 dan SMP 8 Jogja terimakasih pengalaman nya.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

**PERBEDAAN TEKNIK AWALAN *JUMP STOP* DAN *ONE-TWO STOP*
TERHADAP HASIL MENEMBAK *JUMPSHOT* PADA TIM UKM BOLA
BASKET PUTRA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:

Aryo Rumbono Dewo
NIM. 09602241089

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* pada tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim UKM bola basket putra UNY. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling*, dengan kriteria; (1) pemain tim UKM bola basket UNY yang masih aktif, (2) berjenis kelamin laki-laki, yang memenuhi berjumlah 25 atlet putra. Instrumen yang digunakan adalah tes *jumpshot*. Analisis data uji validitas menggunakan teknik validitas *logic*, dan uji perbedaan menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} -5.512 < -2,01$ ($t_{tabel} df48$) dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,005$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. (2) hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* lebih baik pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata dari data hasil menembak *jumpshot* dengan teknik *jump stop* sebesar 2.7200 dan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* sebesar 4.6400, yang artinya nilai rata-rata hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* lebih baik daripada hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jumpstop*.

Kata kunci: *basket, jumpshot, jump stop, one two stop*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Fauzi, M.Si, Penasehat Akademik, terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan selama ini.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKO B 2009, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, pengurus, dan atlet di UKM Bola Basket UNY yang telah memberikan ijin penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori	9
1. Permainan Bola Basket.....	9
2. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Basket	10
3. Hakikat Latihan	17
4. Teknik Jumpshot.....	19
5. Footwork.....	20
B. Kerangka Berfikir.....	23
C. Penelitian yang Relevan	25
D. Pertanyaan Penelitian	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Uji Instrumen.....	32
1. Uji Validitas.....	33
2. Uji Reliabilitas.....	33
F. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	36
1. Hasil Uji Coba Instrumen	36
2. Deskripsi Data Penelitian	36
B. Hasil Analisis Data	40
1. Uji Prasyarat	40
2. Jawaban Pertanyaan Penelitian	41

D. Pembahasan	42
---------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian	45
C. KeterbatasanPenelitian	46
D. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data hasil menembak <i>jumpshot</i> pada tim UKM bola basket UNY....	37
Tabel 2. Deskriptif Statistik <i>Jumpshot</i> Dengan Awalan <i>Jumpstop</i>	38
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Jumpshot</i> Dengan Awalan <i>One Two Stop</i>	39
Tabel 4. Uji Normalitas Data	40
Tabel 5. Uji Homogenitas Data.....	41
Tabel 6. Hasil Analisis	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kontrol dribel12
Gambar 2. Kecepatan dribble.....	.12
Gambar 3. Posisi tangan saat memegang bola14
Gambar 4. Posisi kaki saat akan melakukan tembakan.....	.15
Gambar 5. <i>One two stop</i>22
Gambar 6. <i>Jump stop</i>23
Gambar 7. Instrumen tes <i>jumpshot</i>32
Gambar 8. Grafik <i>jumpshot</i> dengan awalan <i>jump stop</i>38
Gambar 9. Grafik <i>jumpshot</i> dengan awalan <i>one two stop</i>39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba dari Fakultas	50
Lampiran2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran3. Lembar Pengesahan	52
Lampiran 4. Surat Keterangan dari UKM basket USD.....	54
Lampiran 5. Surat Ijin Keterangan dari UKM basket UNY	55
Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi.....	57
Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen	60
Lampiran 8. Data Hasil Uji Coba Penelitian.....	61
Lampiran 9. Data Penelitian.....	62
Lampiran 10. Deskriptif Statistik.....	63
Lampiran13.Uji Normalitas	66
Lampiran 14. Uji Homogenitas.....	67
Lampiran 15. Uji t.....	68
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan permainan bolabasket di Indonesia semakin meningkat. Sebagai indikasi adalah banyaknya liga basket yang diselenggarakan baik di tingkat daerah sampai dengan nasional, diantaranya *National Basketball League (NBL)*, Kompetisi Bolabasket Putra Devisi Utama (Kobatama), Kompetisi Bolabasket Wanita (Kobanita), Liga Mahasiswa (Libama), dan PON (Pekan Olahraga Nasional).

Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang tiap tim dengan luas lapangan permainan 28 m x 15 m dapat terbuat dari lantai, ubin, serta papan. Permainan ini dapat dilakukan di lapangan *indoor* atau *outdoor*. Untuk meraih prestasi maksimal diperlukan latihan yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Bentuk latihan yang dilakukan yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Ismiyarti (2006: 38-39) dalam bermain bola basket perlu komponen yang berhubungan dengan kesehatan maupun keterampilan. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

adalah: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan waktu reaksi. Komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan adalah: daya tahan kardio-respirasi, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan, otot, dan daya tahan otot. Dalam segi biomotor, olahraga bolabasket memerlukan *accelaration power* (kemampuan menambah kecepatan secara mendadak), *take off power* (kemampuan melakukan lompatan), *power endurance*, dan *decelaration power* (kemampuan berhenti mendadak). Gerakan menembak yang baik berasal dari sebuah latihan. Setelah kemampuan kondisi baik maka teknik diajarkan kepada anak latih. Latihan berasal dari gerak dasar, latihan rutin, dan pada akhirnya akan tercipta otomatisasi.

Menurut Rachmad Soepomo, Sudharno dan Sukintaka (1970: 22), dalam permainan bolabasket teknik dasar yang perlu diberikan olah pelatih, yaitu *shoting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribling* (menggiring bola). Dari semua teknik bolabasket, *shot* merupakan teknik yang paling penting karena merupakan usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (*basket*). Teknik menembak banyak macamnya, tetapi dalam permainan bolabasket tidak cukup hanya dengan menembak di tempat, tetapi bisa juga dilakukan dengan berpindah tempat, dengan meloncat seperti *jump shot*.

Dilihat dari cara dalam membuat angka, salah satu yang dapat dilakukan dengan *jump shot* , karena *jump shot* merupakan jenis tembakan yang dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan keranjang atau *basket*. Teknik *jump shot*

dapat diartikan sebagai salah satu teknik dalam permainan bolabasket yang digunakan pemain untuk mempermudah dalam mencetak angka. Teknik *jump shot* dilakukan dengan cara melangkahakan kaki atau *one two stop* dan *jumpstop*.. Dari segi kondisi fisik teknik *jump shot* memerlukan kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan. Kesulitan dalam melakukan *jump shot* bertambah di sini. *Jump shot* yang dilakukan dengan cara bergerak dan tergantung pada keberadaan lawan dapat dipastikan bahwa setiap gerakan yang dilakukan tidak sama.

Prestasi pemain yang melakukan *jump shot* ditentukan pula oleh pandangan, keseimbangan, posisi tangan, irama menembak, kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *jump shot*. Proses melakukan *jump shot* sesungguhnya hanya berlangsung sepersekian detik saja. Lebih pelan orang melakukan langkah dapat terjadi pelanggaran (*travelling*) terutama untuk tembakan dengan awalan *one two stop*. *Travelling* adalah gerakan satu atau dua kaki ke arah manapun, yang tidak sah melewati batas ketika memegang bola hidup di lapangan permainan (PERBASI, 2006: 18). Di dalam traveling pelanggaran yang terjadi adalah ketika seorang pemain yang sedang menguasai bola menggerakkan kakinya tanpa melakukan dribble terlebih dahulu, atau ketika pemain yang telah berhenti melakukan dribble mengangkat kakinya. Pada umumnya tumit kaki boleh di angkat namun ujung kaki tetap di lantai. Maka salah satu hal yang harus dikuasai pada gerakan *jump shot* adalah pada saat badan

menembak harus terjaga keseimbangannya dengan disertai penempatan bola yang tepat.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:33) jenis tembakan loncat sulit dilakukan, tetapi teknik tembakan loncat yang paling banyak dilakukan pada saat bermain. Melihat postur pemain UNY yang tergolong pendek maka tembakan *jumpshot* akan sering dilakukan pada pertandingan. Dalam permainan bola basket banyak pemain UNY yang menggunakan teknik awalan *jumpstop* maupun *one-two stop* tanpa disadari. Karena pada dasarnya kedua teknik ini wajib dikuasai terutama saat akan melakukan tembakan *jumpshot*. Bagian- bagian teknik yang diyakini menunjang prestasi *jump shot* perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibanding yang lain. Hal ini bertujuan agar keterampilan *jump shot* yang dihasilkan dapat efektif dan efisien khususnya pada saat bertanding. Efektifitas dan efisiensi *jump shot* dapat dilihat dari pemain dapat melakukan gerakan dengan cepat, tidak membahayakan diri sendiri, mampu lepas dari hambatan lawan, dan bola berhasil masuk keranjang. Efektifitas dimaksudkan pemain mampu memasukkan bola ke dalam keranjang dengan hambatan yang tidak berarti, sedangkan efisiensi dimaksudkan pemain mampu melakukan gerakan dengan benar agar mampu tercipta gerakan yang efektif.

Penelitian tentang analisis teknik *jump shot* dengan teknik *one-two stop* dan *jumpstop* belum banyak dilakukan. Dalam penelitian di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta penelitian tentang

analisis teknik melangkah dalam awalan *jump shot* belum ada. Dari uraian di atas menjadi dasar dari peneliti untuk mengetahui teknik awalan *jumpstop* dan *one two stop* terhadap hasil menembak *jump shot* dalam permainan bolabasket yang merupakan sebuah analisis teknik. Dengan latar belakang di atas penulis tertarik, untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari berbagai permasalahan yang ada dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta sebagian besar menggunakan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* dalam melakukan *jumpshot*.
2. Kemampuan teknik menembak *jumpshot* masih perlu dilatihkan.
3. *Jumpshot* merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam suatu permainan bolabasket.
4. Hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jumpstop* belum diketahui.
5. Hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* belum diketahui.

6. Perbedaan hasil menembak *jumpshot* yang dengan teknik awalan yang efektif belum jelas.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan perlu dibatasi. Penelitian ini tidak membahas semua permasalahan yang teridentifikasi, namun hanya dibatasi pada perbedaan teknik awalan *jumpstop* dan *one-two stop* terhadap hasil menembak *jumpshot* tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana hasil menembak *jump shot* dengan teknik awalan *jump stop* di tim UKM bola basket UNY ?
2. Bagaimana hasil menembak *jump shot* dengan teknik awalan *one-two stop* di tim UKM bola basket UNY ?
3. Apakah ada perbedaan teknik awalan *jumpstop* dengan *one-two stop* terhadap hasil menembak *jumpshot* pada tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan sudah tentu mempunyai tujuan. Penelitian sebagai kegiatan tentu dengan tujuan akan dapat menjadi pedoman dalam kelangsungan kegiatan penelitian. Karena dalam setiap kegiatan penelitian haruslah dikemukakan tujuan

perumusan yang jelas. Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jumpstop*.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one-two stop*.
3. Untuk mengetahui manakah teknik yang paling efektif untuk melakukan tembakan dengan teknik *jump stop* atau dengan teknik *one two stop*.

F. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar dan pelatih dalam perencanaan program latihan yang tepat terhadap proses berlatih melatih dalam dunia kepelatihan terutama pada UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar dan pelatih basket khususnya tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta tentang pentingnya memperhatikan faktor yang mempengaruhi prestasi berlatih teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* terhadap hasil menembak *jumpshoot*.

2. Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat analisis teknik *jump shot* dengan awalan yang berbeda terhadap kebutuhan tim.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pelatih dalam melatih *jump shot* dengan teknik awalan yang lebih efektif dan efisien.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk memberikan program latihan kepada mahasiswa atau atlet terhadap teknik *jump shot*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bolabasket

Walaupun bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain pada setiap tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Hal Wissel, 1996: 1-2).

Menurut Peraturan Resmi PERBASI (2004: 1), bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Dan suatu regu yang telah mencetak angka terbanyak pada akhir waktu permainan regu tersebut menjadi pemenang.

Sukintaka (1979: 22) memberikan pendapatnya bahwa bolabasket termasuk jenis permainan yang terdiri atas unsur-unsur gabungan gerak. Dalam melakukan pembinaan tahap awal, ditekankan pada penguasaan teknik-teknik dasar permainan, mengingat teknik-teknik dasar yang dikuasai dengan sempurna sangat dibutuhkan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Penguasaan teknik dasar yang baik akan mengembangkan mutu permainan.

Lain halnya dengan John Wooden (1966: 84) berpendapat *basketball is a mental game and this fact probably more apparent in shooting than it is in any fundamental.*

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan yang kompleks, membutuhkan koordinasi, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan dengan berbagai teknik di dalamnya yang intinya adalah berusaha mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan menghalangi lawan mencetak angka ke keranjang sendiri.

2. Teknik Dasar dalam Permainan Bolabasket

Bola basket merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan yang kompleks, sehingga memerlukan teknik dasar yang baik. Teknik dasar gerakan dalam bolabasket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga apabila seseorang yang telah menguasai teknik dalam gerakan bolabasket dengan baik maka permainan bolabasket pun akan lebih menarik. Dengan melakukan gerakan teknik dasar yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan dihasilkan gerakan yang optimal.

Teknik dasar permainan bolabasket antara lain; operan (*passing*), tembakan (*shooting*), menggiring (*dribbling*), memeros (*pivoting*), dan merayah (*rebounding*). Menggiring atau *dribble* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola.

Teknik dasar dalam permainan bolabasket antara lain:

a. Menggiring atau *Dribble*

Menggiring atau *dribble* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati ring dan lebih mudah memasukkan bola. Adapun tujuan dari menggiring bola menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40) adalah: 1) Usaha cepat menuju ke depan, 2) Usaha menyusup pertahanan lawan, 3) Usaha mengacaukan pertahanan lawan. 4) Usaha membekukan permainan. Menggiring (*dribbling*) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola ke lantai sambil bergerak (Hal Wissel, 1996: 95).

Menurut Nancy Liberman (1998: 143) *dribble* sangat banyak macamnya, diantaranya adalah: 1) *Speed Dribble*, 2) *Hesitation Dribble*, 3) *Crossover Dribble*, 4) *Spin/Reverse Dribble*, 5) *Step-off Dribble*, 6) *Behind-The-Back Dribble*, dan 7) *Between-The-Legs Dribble*. Lain halnya dengan Hal Wissel (1996: 97) *dribble* yang terpenting adalah kontrol *dribble* dan kecepatan *dribble*. Kontrol *dribble* dilakukan ketika pemain dijaga ketat oleh lawan. Kecepatan *dribble* dilakukan ketika tidak dijaga ketat oleh lawan, berusaha masuk pertahanan lawan, dan mencapai keranjang dengan cepat. Dalam pelaksanaan *lay up shot* antara kontrol *dribble* dan kecepatan *dribble* digunakan bergantian dengan tujuan agar bola tidak direbut oleh lawan dan mampu bergerak cepat ke keranjang untuk memasukkan bola.



Gambar 1. Kontrol *Dribble*
(Hal Wissel, 1996: 97)



Gambar 2. *Dribble Cepat*
(Hal Wissel, 1996: 97)

b. Mengoper atau *Passing*

Mengoper atau *passing* adalah salah satu cara agar seorang pemain bisa mendekati keranjang dan lebih mudah memasukkan bola selain *dribble*. Menurut Nancy Liberman (1998: 143) *passing* sangat banyak macamnya, diantaranya adalah: 1) Operan Dada (*Chest Pass*), 2) Operan Pantul (*Bounce Pass*), 3) Operan Pantul Satu Tangan (*One-Handed Bounce Pass*), 4) Operan Baseball (*Baseball Pass*), 5) Operan di Atas Kepala (*Overhead Pass*), 6) Operan Serahan (*Hand-off Pass*), 7) Operan Melambung (*Lob Pass*), dan 8) Operan Belakang Tubuh.

Passing yang sering dilakukan dalam permainan bolabasket adalah *chest pass* dan *bounce pass*. Perlu diingat dalam permainan bolabasket daripada *dribble*, menggunakan *passing* akan lebih efektif karena bola lebih cepat sampai ke pertahanan lawan.

c. Menembak atau *Shooting*

Menembak merupakan teknik dasar yang penting dari pada teknik lain karena dengan menembak maka bola bisa masuk ke keranjang. Sesuai dengan inti permainan bolabasket yaitu memasukkan

bola ke keranjang lawan dengan menembak dan menjaga daerah sendiri agar tidak dimasukkan. Teknik dasar seperti operan, menggiring, bertahan dan *rebounding* digunakan sebagai sarana agar pemain memperoleh peluang yang cukup besar untuk membuat skor, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan dengan baik.

Menurut Peraturan Permainan Bolabasket pasal 16 (PERBASI 2006: 12) ada tiga jenis perhitungan skor apabila bola tembakan masuk, yaitu: 1) Satu angka ketika tembakan hukuman. 2) Dua angka ketika bola ditembakkan dari daerah dua angka, 3) Tiga angka ketika bola ditembakkan dari daerah tiga angka, 4) Setelah bola menyentuh keranjang pada lemparan bebas atau satu-satunya dan disentuh dengan benar oleh pemain penyerang atau bertahan lainnya sebelum memasuki keranjang akan bernilai dua. Semakin jauh pemain melakukan *shooting* maka kemungkinan bola akan masuk akan semakin kecil.

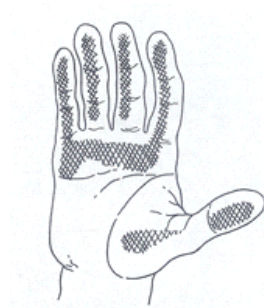
Menurut Akros Abidin (1999: 59) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu: 1) *One hand set shoot* (tembakan satu tangan), 2) *Free Throw shoot* (tembakan bebas), 3) *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat), 4) *Three Poin Shoot* (tembakan tiga angka), 5) *Hook Shoot* (tembakan mengkait), 6) *Lay Up shoot* (tembakan dengan menggiring bola), 7) *Runner shoot (lay up* yang di perpanjang). Dalam permainan bolabasket terdapat bermacam-macam tembakan, antara lain: (1) Menghadap papan dengan berhenti, (2) Menghadap papan dengan

sikap melompat, (3) Menghadap papan dengan sikap berlari, (4) Membelakangi papan dengan sikap berlari, dan (5) Membelakangi papan dengan sikap melompat. Salah satu dari macam-macam jenis tembakan di atas adalah *lay up* yang termasuk dalam tembakan menghadap papan dengan sikap berlari (Soepomo, 1970: 45).

Menurut Hal Wissel (1996: 46) untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, maka ada beberapa hal yang harus mendapat perhatian khusus yaitu:

1) Posisi tangan

Untuk menembakkan bola ke keranjang, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan kontrol arah bola.



Gambar 3. Posisi Tangan Saat Memegang Bola
(http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php)

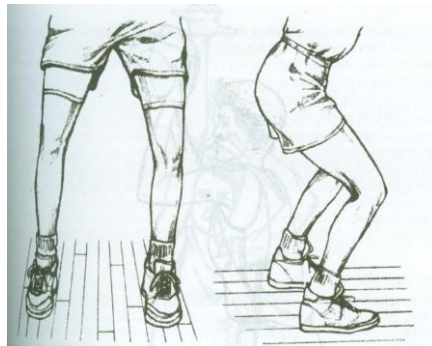
2) Pandangan

Memandang sasaran secepatnya dan menjaga mata tetap

terfokus pada ring sehingga bola mencapai sasaran sangat penting dilakukan. Mata jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasi pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk tangan lawan atau pelanggaran keras.

3) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal. Berikut ini gambar tekukan kaki pada saat akan melakukan tembakan



Gambar 4. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan
(Nancy Liberman, 1998: 91)

4) Irama Menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan.

Untuk melakukan teknik *shooting* perlu diajarkan sejak dini

prinsip-prinsip dararnya yaitu BEEF: 1) B (*Balance*) yaitu gerakan selalui dimulai dari lantai, saat akan menembak tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, 2) E (*Eyes*) yang berarti fokus pada target agar shooting menjadi akurat (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak keranjang), 3) E (*Elbow*) yaitu mempertahankan posisi siku agar pergerakan tangan tetap vertikal, dan 4) F (*Follow Through*) yaitu mengunci siku lalu melepas gerak lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah keranjang (Danny Kosasih, 2008: 47).

Menurut Imam Hidayat (1999: 57) *follow through* atau gerak lanjut dilakukan agar gerakan akan lebih alamiah dan wajar. Manfaat *follow through* lebih lanjut adalah: 1) gerakan lebih terkontrol, 2) irama gerak dapat dijaga, 3) lebih stabil, 4) lebih akurat (tepat dan cermat), 5) lebih efisien, dan 6) mencegah terjadinya cedera.

Dalam melakukan tembakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut James G Hay (1993: 244-245) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain: (1) Jarak salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibanding dengan menembak dengan jarak yang dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi menembak persis di bawah keranjang sangat sulit dilakukan, (2) Mobilitas apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan

lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan sikap berlari, melompat atau memutar, (3) Sulit tidaknya melakukan gerakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap keranjang akan lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan sikap membelakangi atau menyerong dari keranjang, (4) Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak, dan (5) Situasi dan suasana yang dimaksud di sini berupa fisik dan psikis. Misalnya ada penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

3. Hakikat Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah “practice” adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sedangkan “exercise” adalah perangkat utamadalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan

dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan “exercise” merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian kata latihan yang berasal dari kata “training” adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005:6). Sedangkan menurut Bompa TO (1994:4) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:11-12) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Berdasarkan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas meningkatkan ketrampilan (kemahiran) yang dilakukan secara sistematis, berlatih dan berulang-ulang. Efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual atlet baik fisik, teknik maupun taktik.

4. Teknik *Jump Shot*

Tembakan dalam permainan bolabasket adalah suatu usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Salah satu tembakan menggunakan satu tangan adalah *jumpshot*. Suatu tembakan melompat (*jumpshot*) sama dengan menembak satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pada tembakan melompat angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat (Hal Wissel, 1996; 54). Karena meloncat dahulu lalu menembak maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus memompakan tenaga lebih besar. Cara melakukan *jumpshot* adalah dengan menempatkan bola antara telinga dan bahu namun angkat bola, lihat sasaran dari bawah bola (dan bukan di atas bola seperti pada saat menembak dengan satu tangan). Menempatkan lengan bawah pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas paralel dengan lantai atau lebih tinggi. Kemudian meloncat tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu. Ketinggian lompatan saat melakukan *jumpshoot* tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan tembakan dalam (*inside jump*) kaki harus memompakan tenaga cukup untuk melompat lebih tinggi dari penjaga. Pada saat melakukan tembakan di luar jarak tembak akan memiliki waktu yang lebih banyak sehingga tidak perlu meloncat lebih tinggi dari lawan. Upayakan loncatan yang seimbang saat melakukan *jumpshot* sehingga bisa menembak tanpa beban.

Keseimbangan dan kontrol lebih penting daripada penambahan tinggi lompatan, irama yang halus dan follow through merupakan komponen penting untuk *long-range jump shooting*. Kemampuan melakukan *jumpshot* sangat bergantung pada awalan yang baik, saat menerima passing ataupun saat menggiring bola kemudian melakukan tembakan. Oleh karena itu dalam melakukan tembakan *jumpshot*, *footwork* (gerakan kaki menyerang) sangatlah penting.

5. *Footwork*

Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individu sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. Shooting, passing, dribbling, rebounding, defending, bergerak dengan dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai. Pra-syarat untuk melakukan setiap teknik dasar adalah keseimbangan dan kecepatan (Hal Wissel, 1996:15). Keseimbangan berarti dapat mengatur seluruh bagian tubuh dan dalam posisi siap untuk bergerak dengan cepat. Kecepatan dan keseimbangan erat hubungannya dengan gerakan kaki, yang merupakan fondasi bagi semua keahlian dasar dalam basket. Siap dalam *start*, *stop* dan bergerak pada arah mana saja dengan cepat dan seimbang membutuhkan gerakan kaki yang bagus. Membentuk gerakan kaki merupakan dasar, gerak kaki efektif akan memungkinkan mengatur tubuh ke mana saja sehingga dapat bergerak dengan perwaktuan (*timing*), tipuan dan kecepatan. Ada delapan gerakan dasar dalam menyerang: (1) *change of pace* (mengubah kecepatan langkah), (2) *change of direction* (

mengubah arah), (3) *one two stop* (satu-dua stop), (4) *jump stop* (melompat- stop), (5) *font turn* (berputar maju), (6) *reverse turn* (berputar ke belakang), (7) *two foot jump* (melompat dengan dua kaki), (8) *one-foot jump* (melompat dengan satu kaki). Namun dalam melakukan tembakan awalan atau footwork yang biasa dilakukan adalah *one two stop* dan *jump stop*, baik saat menerima bola dari operan (*passing*) ataupun saat menggiring (*dribling*) sendiri.

1. Awalan *One-two stop*

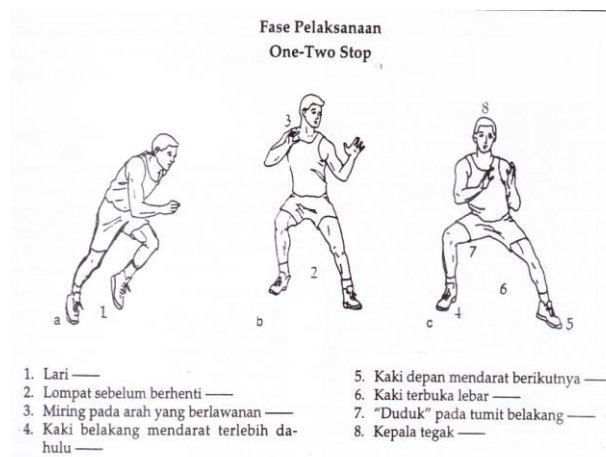
Mulai dengan cepat adalah penting, begitu pula berhenti dengan cepat. Pemain yang tidak berpengalaman sering kehilangan keseimbangan saat mencoba berhenti dengan cepat. Mempelajari dua dasar teknik berhenti *one-two stop* dan *jumpstop* akan membantu berhenti dengan terkontrol. Pada *one-two stop* kaki belakang mendarat terlebih dahulu diikuti kaki yang satunya. Jika melakukan *one-two stop* saat menerima operan atau saat akhir *dribble*, kaki yang menginjak terlebih dahulu menjadi kaki penumpu. *One-two stop* berguna saat berlari terlalu cepat untuk menggunakan *jumpstop* saat berada di luar lingkaran ring basket.

Saat melakukan *one-two stop* lompat dulu sebelum berhenti untuk membiarkan gaya gravitasi membantu memperlambat gerakan dan mencondongkan tubuh pada posisi yang berlawanan. Mendarat dengan kaki belakang lebih dahulu, kemudian kaki depan dengan jarak selebar bahu. Lenturkan lutut kaki belakang untuk memperendah pada posisi

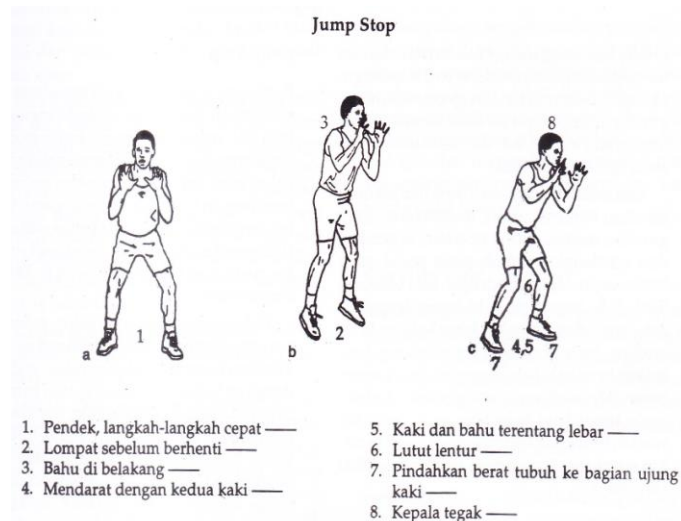
duduk pada tumit belakang. Semakin rendah akan semakin seimbang. Hal ini akan memudahkan untuk melakukan *jumpshot*.

2. Awalan *Jumpstop*

Pada *jumpstop* kedua kaki mendarat secara bersamaan. Sebagaimana menangkap bola dan mendarat dengan *jumpstop* dapat menggunakan kaki yang satunya sebagai sumbu (*pivot*). *Jumpstop* merupakan keuntungan bilamana bergerak terkontrol tanpa bola, khususnya ketika menereima operan dengan membelakangi ring basket pada area *low-post* (sejauh 8 kaa dari ring basket). Dalam melakukan jump stop, seperti one-two stop lompat sebelum berhenti agar gaya gravitasi memperlambat gerakan, condongkan badan ke belakang kemudian berhenti dengan dua kaki mendarat serentak, bahu terbuka lebar, dengan lutut yang lentur. Pindahkan berat tubuh ke bagian belakang kaki untuk mempertahankan tubuh tidak bergerak ke depan. Dengan posisi seperti ini akan memudahkan untuk melakukan tembakan *jumpshot*.



Gambar 5. *One two stop* (Hal Wissel, 1996 :22



Gambar 6. *Jumpstop* (Hal Wissel, 1996:22)

B. Kerangka Berpikir

Dalam sebuah pertandingan bola basket tim yang paling banyak memasukkan bola ke keranjang lawan itulah pemenangnya. Maka teknik menembak merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket dan dapat dikatakan teknik yang menentukan kemenangan dalam pertandingan.

Teknik menembak dapat berupa tembakan tiga angka yang merupakan tembakan yang mempunyai nilai tertinggi yaitu tiga. Tembakan ini dilakukan dari luar daerah tembakan tiga angka dipertahanan lawan. Nilai dua tercipta apabila tembakan tersebut masuk ke keranjang lawan dari hasil tembakan di dalam daerah tembakan tiga dipertahanan lawan. Tembakan yang menghasilkan angka tiga mempunyai ketepatan tembakan yang kecil presentasi masuknya karena posisi penyerang lebih jauh dari keranjang.

Gerakan *jumpshot* adalah gerakan yang memasukkan bola ke dalam keranjang dengan gerakan melompat lalu menembak.. Fungsi dari teknik *jumpshot* antara lain apabila pertahanan lawan rapat sehingga tidak dapat

dilakukan tembakan dengan diam maka perlu dilakukan tembakan dengan melompat kemudian menembak terutama bila lawan berpostur lebih tinggi. Menembak dengan teknik *jumpshot* mempunyai keuntungan yaitu dari jarak yang jauh bola dapat mendekati sejajar dengan keranjang, sehingga akan memudahkan akurasi pemain basket. Pada titik tertinggi lompatan bola di tembakan ke keranjang. Keuntungan lain yang di dapat, apabila terjadi pelanggaran (*foul*) pada saat gerakan melompat ke udara maka dapat terjadi tembakan hukuman (*three point play*). Dalam pertandingan banyak terjadi kasus dimana *jumpshot* masuk sehingga mendapat nilai dua karena terjadi pelanggaran dan mendapat bonus satu kali tembakan hukuman (*three point play*). Hal inilah yang menjadi keuntungan yang lebih bagi teknik *jumpshot*.

Jumpshot sendiri dapat digunakan pada saat serangan yang buntu karena sulit menembus pertahanan lawan yang berpostur tinggi. Melihat fungsi dan keuntungan dari *jumpshot* maka teknik ini merupakan salah satu teknik yang perlu diajarkan pelatih.

Ada dua teknik dalam awalan tembakan *jumpshot* yaitu teknik *one-two stop* dan *jumpstop*. Cara menembak dengan teknik awalan *one-two stop* adalah menerima operan atau mendribble bola kemudian melakukan langkah satu-dua berhenti dan lompat, sedangkan teknik *jumpstop* adalah menerima operan atau mendribble kemudian berhenti dengan dua kaki secara bersamaan kemudian melompat.

Mempelajari dua teknik dasar awalan *one two stop* dan *jumpstop* akan membantu *jumpshot* dengan terkontrol. *One two stop* berguna saat berlari

terlalu cepat untuk menggunakan *jumpstop* saat berada di luar lingkaran ring basket, sedangkan *jumpstop* merupakan keuntungan bilamana akan bergerak terkontrol tanpa bola khususnya ketika menerima operan dengan membelakangi ring basket. Keuntungan lain dari *jumpstop* adalah untuk menghindari *traveling*. Prestasi melakukan *jumpshot* dapat dilihat dari segi biomekanikannya. Apabila prestasi *jump shot* seorang individu baik, bagaimana dengan teknik awalnya. *jumpshot* ditentukan oleh kemampuan awalan lompatan, menekuk lutut, pandangan, keseimbangan, posisi siku dan follow throw. Menganalisis gerakan *jumpshot* dengan segi teknik awalan ditentukan oleh beberapa pengaruh dasar. Mengetahui dengan pasti dasar gerak yang terpenting dapat memperbaiki prestasi dalam melakukan *jump shot* sehingga diharapkan gerakan akan lebih efektif dan efisien.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Hadi Wibowo (2005) yang berjudul “Kemampuan Ketepatan Shoot Dengan Awalan *Dribble* dan Tanpa Awalan *Dribble* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Kolose De Brito Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan shoot dengan awalan *dribble* dan shoot tanpa awalan *dribble* dalam *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Kolose De Brito dengan t hitung $7.416 > 2.14$ (t-table df14) dan nilai signifikansi p sebsesar $0.000 < 0.05$. *shoot* dengan awalan *dribble* lebih baik dalam *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Kolose De Brito

Yogyakarta dengan t hitung $8.186 > 2.05$ (t -tabel df 28) dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewanta Aji Putra (2005) yang berjudul “Survei Ketepatan Menembak Dengan Teknik *Jumpshot* Menggunakan Awalan Maju dan Tanpa Awalan Pada Tim Bola Basket Putra Perbakas’. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kemampuan teknik *jumpshot* dengan awalan maju pada tim bola basket putra Perbakas adalah kurang dengan persentase 60,00%. Adapun kemampuan *jumpshot* tanpa awalan pada tim bola basket putra juga berada pada kategori kurang dengan persentase 66,67%, (2) tidak ada perbedaan antara kemampuan teknik *jumpshot* dengan awalan maju teknik *jumpshot* tanpa awalan pada tim bola basket putra Perbakas.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir yang dibangun pada kajian teori di atas, dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut :

1. Bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan awalan *jumpstop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan awalan *one two stop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta?
3. Adakah perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* pada tim ukm bola basket Universitas Negeri Yogyakarta?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010: 8).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan jump stop dan *one two stop* pada tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta.

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan di analisis menggunakan uji *t* yang kemudian dikonsultasikan pada tabel dengan taraf signifikansi 5 %. Desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang objektif, tepat dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungan masalah penelitian.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Setyo Nugroho (1997: 100) definisi operasional merupakan suatu fenomena yang bisa diamati, yang berlawanan dengan sinonim atau definisi kamus. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk menganalisis teknik menembak *jump shot* dalam permainan bolabasket. Agar tidak terjadi salah pengertian pada penelitian ini maka berikut ini akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah *jump shot*.

Tembakan loncat (*jumpshot*) merupakan tembakan yang dilakukan pada saat kaki penembak kedua-duanya terangkat di udara akibat dari lompatan. Jenis tembakan melompat tersebut sulit dilakukan, tetapi teknik tembakan loncat paling banyak dilakukan pada saat bermain. Teknik tembakan loncat merupakan teknik menembak yang terpadu dari dua unsur kemahiran, yaitu teknik lompatan harus baik karena pada saat melompat memerlukan keseimbangan badan dan ketepatan pelaksanaan saat melepaskan bola di udara. Umumnya para penembak melakukan tembakan loncat pelepasan bola dilakukan pada saat posisi badan mencapai titik tertinggi Dedy Sumiyarsono (2002:33).

Variabel dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai objek pengamatan atau fenomena yang diteliti dan mempunyai sifat variasi. Variabel ini melihat pada sifat yang diamati dan mempunyai karakteristik yang bervariasi dari bagian-bagian yang diamati. *One two stop* adalah saat kaki belakang mendarat terlebih dahulu diikuti kaki yang satunya. Jika melakukan *one two stop* saat menerima operan atau saat akhir *dribble*, kaki yang menginjak terlebih dahulu

menjadi kaki penumpu. Sedangkan jumpstop adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan. Sebagaimana menangkap bola dan mendarat dengan *jumpstop* dapat menggunakan kaki yang satunya sebagai sumbu (*pivot*). Dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah kemampuan menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* pada tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. (Sutrisno Hadi 1980: 220). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1999: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Sehubungan dengan wilayah sumber data yang dijadikan sebagai subjek penelitian penelitian, Suharsimi Arikunto (1998: 102) membagi tiga jenis penelitian yaitu: (1) Penelitian populasi yaitu penelitian terhadap semua elemen yang ada di dalam wilayah penelitian, (2) Penelitian sampel yaitu penelitian yang apabila peneliti hanya akan meneliti sebagian dari populasi sehingga hasilnya akan digeneralisasikan, dan (3) Penelitian kasus yaitu penelitian yang dilaksanakan secara intensif, yaitu terinci dan mendalam terhadap suatu lembaga atau gejala.

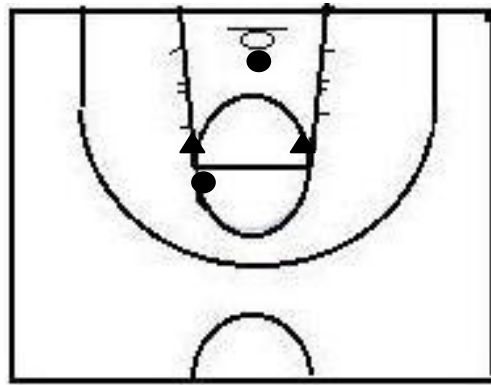
Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswa yang merupakan anggota tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 pemain.

Syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan data ini yaitu: 1) pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri populasi, 2) subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi, dan 3) penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan (Suharsimi Arikunto, 1999: 127-128). Menurut Sugiyono (2005: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara mengikut sertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti kegiatan UKM bola basket putra yang berjumlah 25 mahasiswa yang masih aktif. Pemakaian kriteria ini adalah untuk memudahkan pelaksanaan pengambilan data penelitian. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu:

- a. Pengambilan sampel berdasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.
- b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi.
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini di adakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (1999: 137) instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode. Maka, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *AAHPERD Basketball test* (*American Alliance for health Physical Education, Recreation and Dance*) David K. Brace, yang terdiri dari *speed spot shooting test, passing test, control dribel test, deffensive movement test*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui teknik menembak *jump shot* pada titik tertentu yang ditampilkan tim UKM bola basket putra Universitas Negeri Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga tes yang dipakai hanya *speed spot shooting test* yang dimodifikasi. Setiap atlet akan melakukan teknik menembak *jump shot* dari titik tertentu, diawali dengan diam, menerima operan bola, dan melakukan *jump shot* dengan sepuluh kali melakukan tembakan menggunakan teknik awalan yang berbeda, yakni *jump stop dan one two step*. Skor yang di dapat setiap pemain adalah berapa kali jumlah bola yang masuk dalam melakukan sepuluh kali tembakan tersebut. Alat yang digunakan berupa bola sesuai dengan jenis kelamin putra. Pada setiap pelaksanaan teknik *jumpshot* terdiri dari beberapa tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap *follow through*.



Gambar 7. Instrumen tes *jumpshot* (www.coachesclipboard.net)

Keterangan :

● : *testee* yang melakukan *passing* dan *shooting*

▲ : *cone*

Dalam penelitian langkah pengumpulan data sangat penting. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *front shot* tes, tes yang dimaksud adalah tes keterampilan menembak *jumpshot* yang di modifikasi. Metode ini membedah dan menguliti serta mendapatkan pembenaran terhadap keadaan dan praktek-praktek yang sedang berlangsung.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah testi melakukan tes ketrampilan dasar bolabasket menggunakan *AAHPERD Basketball test* kemudian dicatat hasilnya, kemudian dianalisis.

E. Uji Coba Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 42), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Untuk

mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah jika apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang hendak diukur. Pengujian validitas instrumen menggunakan validitas logika. Menurut Hadari Nawari (1992:137) validitas logika yaitu apabila itu alat pengumpul data dipandang telah menampung semua gejala yang termasuk dalam definisi tertentu, berarti alat tersebut cukup valid. Untuk tes pengukuran unsur-unsur kemampuan fisik yang diperlukan dalam penampilan suatu gerak dalam olahraga, lebih akurat bila dilakukan dengan menggunakan pendekatan secara logika. Dengan demikian dalam penelitian ini menggunakan validitas logika.

Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid jika harga r hitung sama dengan atau lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%. Jika harga r hitung lebih kecil dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka butir instrumen yang dimaksud tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002: 170). Untuk penghitungan keterandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha*

Cronbach (Sutrisno Hadi, 1991: 19). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.867.

F. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga dari data tersebut dapat di ambil suatu kesimpulan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:283), ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelumnya dilakukan uji prasarat tersebut sebagai berikut untuk mengetahui anak coba berdistribusi normal, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut tersebar antara nilai yang paling tinggi dan yang paling rendah serta variabilitasnya. Selain itu juga harus diketahui apakah kedua kelompok sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji asumsi untuk uji-t adalah normalitas sebaran data dan uji homogenitas sampel. Berikut adalah perhitungan dan pengujian hipotesis.

1. Penghitungan Normalitas

Penghitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan. Menurut Suharismi Arikunto(2006 ; 290), rumus chi-kuadrat adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{t=1}^k \frac{(fo - fh)^2}{fh}$$

Keterangan :

X^2 : chi kuadrat

f_o : Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

f_h : Frekuensi yang diharapkan

Kaidah uji normalitas jika chi-kuadrat hitung < chi-Kuadrat tabel dan $p > 0,05$ (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika chi-kuadrat hitung > chi-kuadrat tabel dan $p > 0,05$ (5 o/o) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

2. Penghitungan Homogenitas

Dalam Sudjana (2002 ; 249) rumus Homogenitas sebagai berikut :

$$F = \frac{Sn_1^2}{Sn_2^2}$$

Keterangan :

F = Kesamaan dua varian (homogen)

Sn_1^2 = Varian terbesar

Sn_2^2 = Varian terkecil

Kaidah uji homogenitas, jika F hitung < [tabel dan $p > 0,05$ (5 %) maka hubungan kedua variabel dinyatakan homogen sebaliknya jika ,F hitung > F tabel dan $p < 0,05$ (5 %) maka tidak homogen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Ujicoba Instrumen

Tujuan dilakukan ujicoba instrumen menurut Suharsimi Arikunto (1998: 158) yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman pelaksanaan dan mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Uji coba instrumen dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2013 di UKM bola basket Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Untuk menilai instrumen ini layak sebagai alat ukur digunakan tiga *judgement*. Instrumen ini dinilai oleh tiga orang ahli bola basket, tiga orang ahli ini mempunyai standar lisensi kepelatihan B dan merupakan sarjana keolahragaan. Hasil validasi disajikan pada halaman 56 .

Dari hasil ujicoba tersebut dapat diketahui bahwa instrumen pengumpul data telah memenuhi syarat sebagai pengumpul data sesungguhnya. Setelah dilakukan reliabilitas instrumen maka instrumen dinyatakan reliabel.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis hasil tes dan pengukuran data yaitu tentang perbedaan menembak *jumpshot* dengan teknik awalan yang berbeda, yakni *one-two stop* dan *jump stop*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2013 bertempat di lapangan outdoor Universitas Negeri Yogyakarta pada pukul

16.00 – 17.30. Subjek penelitian ini adalah atlet bola basket di UKM Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta. Jumlah sampel yang di ambil sebanyak 25 mahasiswa putra UKM Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta. Data hasil menembak *jumpshot* adalaha sebagai berikut :

Tabel 1. Data hasil menembak *jumpshot* pada tim UKM bola basket UNY

No	Nama	Jump stop	One two stop
1	Edgar	3	5
2	Rendy	4	6
3	Yudha	1	6
4	Yogi	1	5
5	Kholil	6	3
6	Anton	4	2
7	Reza	4	5
8	Rizkan	1	4
9	Teddy	4	6
10	Bagus	3	4
11	Rufan	3	4
12	Gilang	4	5
13	Ade	2	4
14	Jordan	2	6
15	Rahmat	0	6
16	Iqbal	1	5
17	Nanda	2	3
18	Satya	4	4
19	Ridwan	3	4
20	Abadi	2	4
21	Atar	2	5
22	Arsa	3	4
23	Damanik	3	5
24	Cahyo	4	6
25	Deddy	2	5

Secara rinci deskripsi data hasil *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* adalah sebagai berikut :

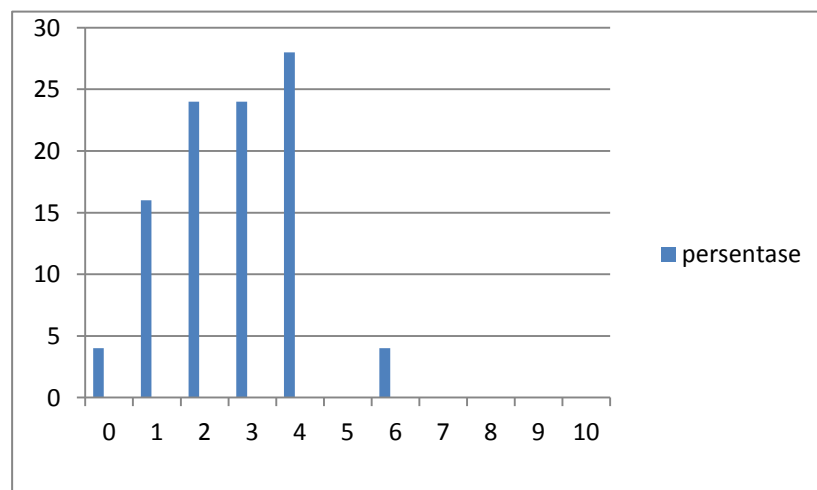
a. Hasil menembak *jump shot* dengan teknik awalan *jump stop* UKM bola basket UNY

Data hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* tim UKM bola basket UNY dalam melakukan tes memiliki nilai minimal 0,00, maksimal 6,00, rata-rata 2,72, Dan simpangan baku 1.36. Distribusi frekuensi hasil tembakan *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* tim UKM Bola basket UNY adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Deskriptif statistik *jumpshot* dengan awalan *jump stop*

Statistik	Skor
Rata-rata	2.7200
Nilai tengah	3.0000
Mode	4.00
Simpangan Baku	1.36991
Nilai Minimum	0.00
Nilai Maksimum	6.00

Secara grafik persentase hasil tembakan *jumpshot* dengan teknik *jump stop* dapat dijelaskan pada grafik dibawah ini :



Gambar 8. Grafik *jumpshot* denngan teknik awalan *jump stop* pada tim UKM bola basket UNY

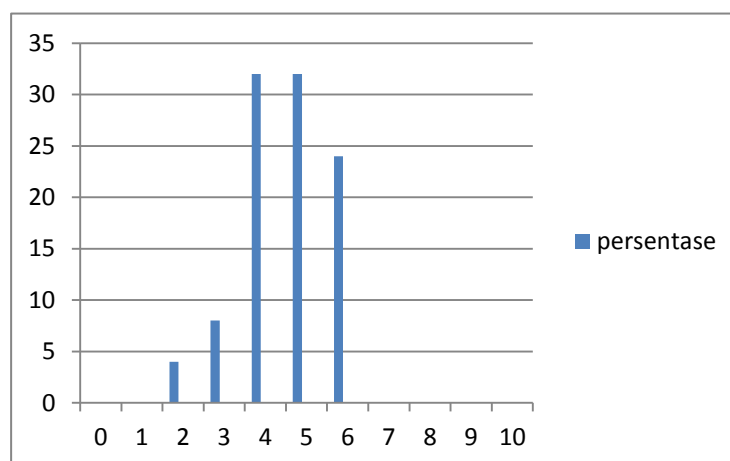
b. Hasil tembakan *jump shot* dengan teknik awalan *one two stop* tim UKM bola basket UNY

Data hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* tim UKM bola basket UNY dalam melakukan tes memiliki nilai minimal 2,00, maksimal 6,00, rata-rata 4,64, dan simpangan baku 1,075. Distribusi frekuensi hasil tembakan *jump shot* dengan teknik awalan *jump stop* tim UKM Bola basket UNY adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Deskriptif statistik *jump shot* dengan awalan *one two stop*

Statistik	Skor
Rata-rata	4.6400
Nilai tengah	5.0000
Mode	4.00 ^a
Simpangan Baku	1.70548
Nilai minimum	2.00
Nilai maksimum	6.00

Secara grafik persentase hasil tembakan *jumpshot* dngan teknik *one two stop* dapat dijelaskan pada grafik dibawah ini :



Gambar 9. Grafik *jumpshot* denngan teknik awalan *one two stop* pada tim UKM bola basket UNY

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan sebelum analisis data maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan jawaban pertanyaan penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov* z , dengan pengolahan menggunakan komputer program *SPSS* versi 16 *IBM*.

Rangkuman hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 4. Rangkuman uji normalitas data

Uji Normalitas	Jumpshot	
	Jump Stop	One two stop
Taraf signifikansi	0.725	0.955
Keterangan	Normal	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (sig.) (0.725) dan (0.955) > 0.05 maka semua data

berdistribusi normal. Sehingga analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman 66 .

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak atau varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$ maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka tes dinyatakan tidak homogen, hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Uji Homogenitas Data

Jumpshot	Level Statistik	Df1	Df2	Sig	Keterangan
Jump stop	1.429	1	48	0.238	Homogen
One two stop					

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil tembakan *jumpshot* memiliki nilai $p > 0.05$ maka analisis data dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman 67.

2. Jawaban Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian pertama adalah “Bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan awalan *jumpstop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta?”

Jawaban pertanyaan penelitian menggunakan analisis deskriptif statistik. Hasilnya menunjukkan bahwa hasil menembak *jumpshot* dengan awalan *jumpstop* memiliki nilai minimal 0,00, maksimal 6,00, rata-rata 2,72, dan simpangan baku 1.36.

Pertanyaan penelitian kedua adalah “Bagaimana hasil menembak *jumpshot* dengan awalan *one two stop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta ?”

Jawaban pertanyaan penelitian menggunakan analisis deskriptif statistik. Hasilnya menunjukkan bahwa hasil menunjukkan memiliki nilai minimal 2,00, maksimal 6,00, rata-rata 4,64, dan simpangan baku 1,075.

Pertanyaan penelitian ketiga “Adakah perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* pada tim ukm bola basket Universitas Negeri Yogyakarta?

Jawaban pertanyaan penelitian dari hasil analisis menunjukkan bahwa $t_{hitung} -5.512 < -2,01$ (tabel df_{48}) dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada perbedaan *jumpshot* dengan teknik *jump stop* dan *jumpshot* dengan teknik *one two stop* pada tim UKM bola basket UNY. Data *jumpshot* dengan teknik *jump stop* memiliki rerata 2.7200 dan *jumpshot* dengan teknik *one two stop* memiliki rerata 4.6400. Hasil rerata tersebut menunjukkan bahwa hasil tembakan *jumpshot* dengan awalan *one two stop* lebih baik daripada hasil tembakan *jumpshot* dengan awalan *jumpstop*.

Tabel 6. Hasil analisis perbedaan teknik *jumpshot* dengan awalan *jump stop* dan *one two stop*

Jumpshot	Rata-rata	T-tes for equality of means				
		T hitung	T tabel	Sig.	Mean deffernce	Keterangan
Jump stop	2.7200	-5.512	2,01	0.000	-1,9200	Signifikan
One two stop	4.6400					

C. Pembahasan

Tim UKM bola basket UNY memiliki staff kepelatihan yang mengelola para mahasiswa untuk mengikuti pelatihan basket untuk kemudian membentuk sebuah tim yang terdiri dari pemain-pemain terbaik yang berasal dari seluruh mahasiswa UNY. Pembentukannya sendiri melalui tahap seleksi yang ketat. Hal ini dimaksudkan agar para pemain UNY bisa memberikan yang terbaik dan mengharumkan nama UNY. Melihat dari tim yang sudah terbentuk para pemain UNY tergolong dalam postur yang pendek, oleh karena itu salah satu materi yang wajib diberikan saat latihan adalah *jumpshot* baik dengan awalan *jump stop* maupun awalan *one two stop*. Tembakan *jumpshot* sendiri merupakan jenis tembakan yang paling sering digunakan saat pertandingan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan yang berbeda, yakni *jump stop* dan *one two stop* pada tim UKM bola basket Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa rerata tes *jumpshot* dengan teknik awalan *jump stop* sebesar 2,7200. Sedangkan tes *jump stop* dengan teknik awalan *one two stop* memiliki rerata 4,6400. Berdasarkan hasil rerata tes *jump shot* kedua kelompok tersebut selisihnya sedikit. Hal ini mengindikasikan bahwa *jumps shot* dengan teknik awalan *jump stop* dan *one two stop* hampir sama. Meskipun demikian penggunaan teknik awalan *one two stop* lebih baik.

Secara teori *jump shot* merupakan salah satu macam *shooting* sangat penting peranannya. Dengan *jump shoot* seorang atlet bola basket seharusnya mampu melakukan tembakan lebih efektif karena posisi bola dengan ring semakin dekat. Selain itu jumpshot sulit dibendung oleh lawan karena dapat dilakukan dengan mengecoh lawan. Kelebihan tersebut di atas merupakan kelebihan *jump shot* secara umum. Apabila diperhatikan *jump shot* yang dilakukan dengan teknik awalan *one two stop* hasilnya lebih baik dibandingkan dengan menggunakan teknik awalan jump stop. Dilihat dari sisi kedekatan bola dengan ring kedua teknik awalan tersebut tidak jauh berbeda. Dari sisi teknik awalan langkah tembakan *jump shot* dengan awalan *one two stop* lebih baik. Hasil ini memungkinkan adanya faktor lain yang mempengaruhi tes tembakan yang dilakukan pemain UKM bola basket UNY, di antaranya faktor kebiasaan dan keterampilan atlet, faktor keberuntungan, dan faktor mental.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil menembak *jump shot* dengan teknik awalan *jump stop* dengan teknik awalan *one two stop* di tim UKM bola basket UNY, dengan nilai t hitung $-5.512 < t$ tabel -2.01 , dan nilai signifikansi $0.000 > 0.05$.
2. Hasil menembak *jumpshot* dengan teknik awalan *one two stop* lebih baik pada tim UKM bola basket UNY, dengan rata-rata $4.6400 > 2.7200$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait: (1) terpacunya staff pelatih tim UKM bola basket UNY dalam meningkatkan kualitas program latihan terutama pada latihan menembak *jump shot* dengan memperhatikan teknik awalan yang sesuai dengan memperhatikan faktor-faktor yang mendukung terciptanya tembakan *jumpshot* sesuai situasi dan kondisi permainan dalam sebuah pertandingan. (2) Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk melatih tembakan *jumpshot* serta terfokusnya atlet dalam mengasah keahlian tembakan *jump shot* dalam situasi tertentu saat pertandingan baik dengan awalan *jump stop* dan *one two stop* karena keduanya memiliki kelebihan masing-masing yang sangat penting dalam pertandingan. (3) Dari setiap individu para pemain menjadi

lebih termotivasi dalam meningkatkan kemampuan dengan memperbanyak jam latihan menembak *jumpshot* baik dengan awalan *jump stop* maupun *one two stop*.

C. Keterbatasan

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pengambilan data tes menembak jump shot di UKM bola basket UNY yang dilakukan menggunakan tes *AAHPERD* yang tidak digunakan secara mutlak, akan tetapi dimodifikasi menyesuaikan kondisi lapangan dan keadaan atlet.
2. Penelitian ini hanya membandingkan teknik awalan yang berbeda terhadap hasil menembak *jump shot* padahal masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil menembak seorang pemain UNY dalam melakukan *jump shot*.
3. Jumlah anggota tim UKM bola basket UNY yang masih aktif mengikuti latihan hanya sebatas 25 mahasiswa.
4. Faktor keterlatihan dan kebiasaan pemain UNY dalam melakukan tembakan *jumpshot* yang berbeda-beda.
5. Kemungkinan adanya pemain UNY yang tidak melakukan tes tersebut dengan sungguh-sungguh.

6. Peneliti tidak mengidentifikasi terlebih dahulu teknik awalan yang paling sering dilakukan oleh para pemain UNY.

D. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tembakan *jumpshot*.
2. Bagi pelatih untuk memberikan latihan *jumpshot* lebih bervariasi lagi untuk meningkatkan hasil tembakan jumpshot lebih baik.
3. Pemanfaatan pelatih hendaknya perlu diperhatikan sehingga fungsi pelatih dapat dimaksimalkan, sehingga dapat memperlancar proses latihan.
4. Bagi peneliti untuk selanjutnya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin (1999). *Bolabasket Kembar (dapat dibuat dilahan yang sempit)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arif Hadi Wibowo. (2006). “Kemampuan Ketepatan Shoot Dengan Awalan Dribble Dan Tanpa Awalan Dribble Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Kolose De Brito Yogyakarta.” *Skripsi*. UNY Yogyakarta
- Bompa T. O. (1994). *Theory and Metodology of Training* (Terjemahan). Bandung: Universitas Padjadjaran
- Danny Kosasih (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV.Elwas offset
- Dewanta Aji (2005). “Survei Ketepatan Menembak Dengan Teknik Jumpshoot Menggunakan Awalan Maju Dan Tanpa Awalan Pada Tim Bola Basket Putra Perbakas’.” *Skripsi*. UNY Yogyakarta
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Diktat: Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Hal Wissel. (1996). *Bolabasket Step to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- James G Hay. (1993). *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice- Hall, Inc.
- Imam Hidayat. (1999). *Biomekanika*. Bandung: FPOK-IKIP Bandung
- Ismiyarti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Nancy Liberman. (1998). *Bolabasket Untuk Wanita*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- PERBASI. (2004). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: PERBASI.
- . (2006). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: PERBASI.

- Rachmad dan Sukintaka. (1970). *Coaching Bolabasket*. Dirjen Pemuda dan Olahraga
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintoko. (1979). *Permainan dan Metodik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Setyo Nugroho. (1997). *Metode Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2005). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- .(2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* .Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- .(1999). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- .(2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- .(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi (1991). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset
- Vic Ambler. (2005). *Bola Basket*. Bandung: CV pionir Jaya
- John Wooden. (1966). *Pratical Modern Basketball*. New York. Ronald Press.
- www.coachesclipboard.net. 7 Februari 2009.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 313/UN.34.16/PP/2013 20 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Instrumen

Yth. : Ketua UKM Bola Basket
Universitas Sanata Dharma
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba instrumen dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba instrumen bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Aryo Rumbono Dewo
NIM : 09602241089
Program Studi : PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s.d. Juli 2013
Tempat/obyek : UKM Bola Basket Universitas Sanata Dharma
Judul Skripsi : Perbedaan Awalan Jump Stop Dan One Two Stop Terhadap Hasil Menembak Jumpshot Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kajur. PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 389/UN.34.16/PP/2013 17 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Ketua UKM Bola Basket
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Aryo Rumbono Dewo
NIM : 09602241086
Program Studi : PKL/PKO
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s.d. Juli 2013
Tempat/obyek : UKM Bola Basket UNY
Judul Skripsi : Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One Two Stop*
Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008231986011001



Tembusan :
1. Kajur. PKL/PKO
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

“PERBEDAAN TEKNIK AWALAN *JUMP STOP* DAN *ONE-TWO STOP*
TERHADAP HASIL MENEMBAK *JUMPSHOT* PADA TIM UKM BOLA
BASKET PUTRA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA”

Nama : Aryo Rumbono Dewo

NIM : 09602241089

Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, April 2013


Ketua Jurusan PKL



Endang Rini S, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S. Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : ARYO RUMBONO DEWO
Nomor Mahasiswa : 09602241089
Program Studi : PKO
Judul Skripsi : PERBEDAAN TEKNIK AWALAN *JUMP STOP* DAN *ONE-TWO STOP* TERHADAP HASIL MENEMBAK *JUMPSHOT* PADA TIM UKM BOLA BASKET PUTRA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Pelaksanaan Pengambilan data :

Waktu : Juni – Juli 2013
Tempat / objek : UKM Bola Basket Universitas Negeri Yogyakarta

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Juni 2013

Yang menyatakan,



Aryo Rumbono Dewo
NIM. 09602241089

Mengetahui,

Ketua Prodi PKO



Endang Rini S, Ms
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,



Budi Aryanto, M. Pd
NIP. 19690215 200012 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan dari UKM Universitas Sanata Dharma



UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA
UKM BOLA BASKET
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
Mrican Tromol Pos 29, Yogyakarta, Telp. 0274- 513301
Paingan, Maguwoharjo, Sleman, Telp. 0274- 883037

SURAT KETERANGAN

Nomer. 1/VIII/UKMBasket/2013

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Petrus Anang Setiawan
NIM : 112114091
Jabatan : Ketua UKM Basket Unuversitas Sanata Dharma

Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama : Aryo Rumbono Dewo
NIM : 09602241089
Program Studi : PKL / PKO
Judul Skripsi : "PERBEDAAN TEKNIK AWALAN *JUMPSHOT* DAN *ONE-TWO STOP* TERHADAP HASIL MENEMBAK *JUMPSHOT* PADA TIM UKM BOLABASKET PUTRA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA"
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan uji coba penelitian dalam rangka tugas akhir skripsi di UKM Basket Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada 2 Agustus 2013.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 Agustus 2013

Ketua UKM

Petrus Anang Setiawan

112114091

Sekretaris

Bonifasius Kristiawan

111113015

Lampiran 5. Surat Keterangan dari UKM Universitas Negeri Yogyakarta



**Unit Kegiatan Mahasiswa
BOLABASKET
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Alamat : Student Centre Lt.2 Sayap Timur No.27 UNY



Nomor : 9 /VI/UBB-UNY/2013
Lamp : -
Hal : Surat Keterangan

Menanggapi surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor 389/UN.34.16/PP/2013 tentang permohonan ijin penelitian, kami menerangkan bahwa :

Nama : Aryo Rumbono Dewo
NIM : 09602241089
Program Studi : PKL / PKO
Judul Skripsi : "Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta"
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini mahasiswa tersebut diperbolehkan untuk melakukan penelitian tersebut.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2013

Ketua UKM Bolabasket UNY



Sekretaris UKM Bolabasket UNY

Metasari Dian .N
NIM : 10602241022



**Unit Kegiatan Mahasiswa
BOLABASKET
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Alamat : Student Centre Lt.2 Sayap Timur No.27 UNY



SURAT KETERANGAN
Nomor. 9 /VI/UBB-UNY/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amingga Yudi Putra
NIM : 10602241004
Jabatan : Ketua UKM Basket UNY

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Aryo Rumbono Dewo
NIM : 09602241089
Program Studi : PKL / PKO
Judul Skripsi : "Perbedaan Teknik Awalan *Jump Stop* Dan *One-Two Stop* Terhadap Hasil Menembak *Jumpshot* Pada Tim UKM Bola Basket Putra Universitas Negeri Yogyakarta"
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dalam rangka tugas akhir skripsi di UKM Basket Universitas Negeri Yogyakarta, pada 16 Agustus 2013

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Juni 2013

Sekretaris UKM Bolabasket UNY



Amingga Yudi Putra
NIM : 10602241004

Metasari Dian .N
NIM : 10602241022

Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi

Surat pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Johan Palagan, SPd.Kor
Lisesnsi pelatih : B
Pekerjaan : SMA N 4 Yogyakarta, Fakultas Hukum UII

Menerangkan bahwa instrumen penelitian untuk tugas akhir skripsi saudara

Nama : Aryo Rumbono Dewo
Nim : 09602241089
Jurusan / prodi: PKL / PKO

Instrumen yang telah digunakan telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian berupa tes *jump shot* dengan awalan *jump stop* dan *one two stop*.

Yogyakarta, 1 Agustus 2013

Validator,



Johan Palagan, SPd.Kor

Surat pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Irvan Eka Salafi , S.Pd

Lisesnsi pelatih : B

Pekerjaan : STIE YKPN. SMA N 6 Yogyakarta, SMP N 1 Kalasan

Menerangkan bahwa instrumen penelitian untuk tugas akhir skripsi saudara

Nama : Aryo Rumbono Dewo

Nim : 09602241089

Jurusan / prodi: PKL / PKO

Instrumen yang telah digunakan telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian berupa tes *jump shot* dengan awalan *jump stop* dan *one two stop*.

Yogyakarta, 1 Agustus 2013

Validator,

Muhammad Irvan Eka Salafi , S.Pd

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Aji Putra

Lisensi pelatih : B

Pekerjaan : Porprov Kota Jogja 2009, 2011, PraPON 2011, POMNAS 2011

Menerangkan bahwa instrumen penelitian untuk tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Aryo Rumbono Dewo

Nim : 09602241089

Jurusan / prodi: PKL / PKO

Instrumen yang telah digunakan telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian berupa tes *jump shot* dengan awalan *jump stop* dan *one two stop*.

Yogyakarta, 2 September 2013

Validator,



Tri Aji Putra

Lampiran 7. Hasil Uji Coba Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.867	.876	2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	. ^a
		N of Items	1 ^b
	Part 2	Value	. ^a
		N of Items	1 ^c
	Total N of Items		2
Correlation Between Forms			.780
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.876
	Unequal Length		.876
Guttman Split-Half Coefficient			.867

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. The item is: jump

c. The item is: one_two

Lampiran 8. Data Hasil Ujicoba Penelitian

No	Nama	jumpstop	One two stop
1	Boni	3	3
2	Awan	6	5
3	Budi	2	3
4	Wisnu	1	1
5	Maleh	2	3
6	Ezra	4	5
7	Aweng	6	4
8	Nico	4	5
9	Yoakim	3	2
10	Vian	5	5
11	Rio	2	3
12	Randy	1	2
13	Samuel	3	4
14	Andro	4	4
15	Bona	3	2

Lampiran 9. Data penelitian

No	Nama	Jump stop	One two stop
1	Edgar	3	5
2	Rendy	4	6
3	Yudha	1	6
4	Yogi	1	5
5	Kholil	6	3
6	Anton	4	2
7	Reza	4	5
8	Rizkan	1	4
9	Teddy	4	6
10	Bagus	3	4
11	Rufan	3	4
12	Gilang	4	5
13	Ade	2	4
14	Jordan	2	6
15	Rahmat	0	6
16	Iqbal	1	5
17	Nanda	2	3
18	Satya	4	4
19	Ridwan	3	4
20	Abadi	2	4
21	Atar	2	5
22	Arsa	3	4
23	Damanik	3	5
24	Cahyo	4	6
25	Deddy	2	5

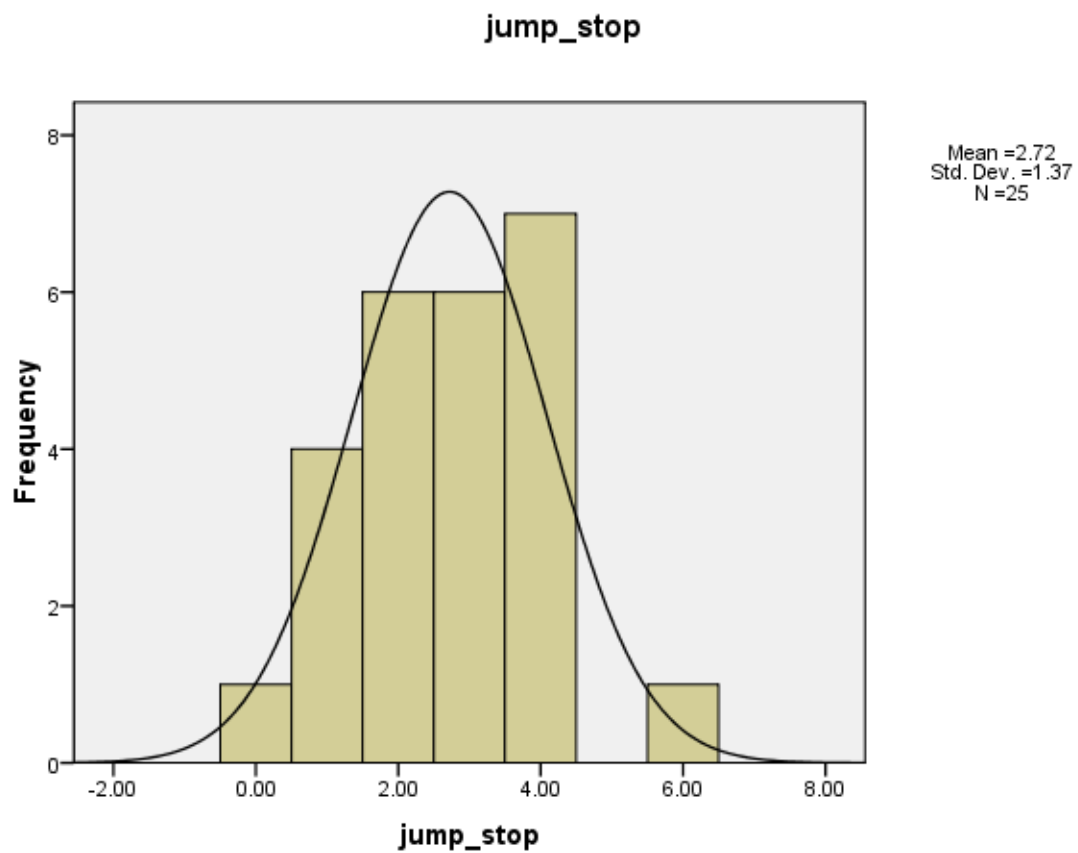
Lampiran 10. Deskriptif Statistik *Jump Stop* Dan *One Two Stop*

		jump_stop	one_two_stop
N	Valid	25	25
	Missing	26	26
Mean		2.7200	4.6400
Median		3.0000	5.0000
Mode		4.00	4.00 ^a
Std. Deviation		1.36991	1.07548
Variance		1.877	1.157
Range		6.00	4.00
Minimum		.00	2.00
Maximum		6.00	6.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

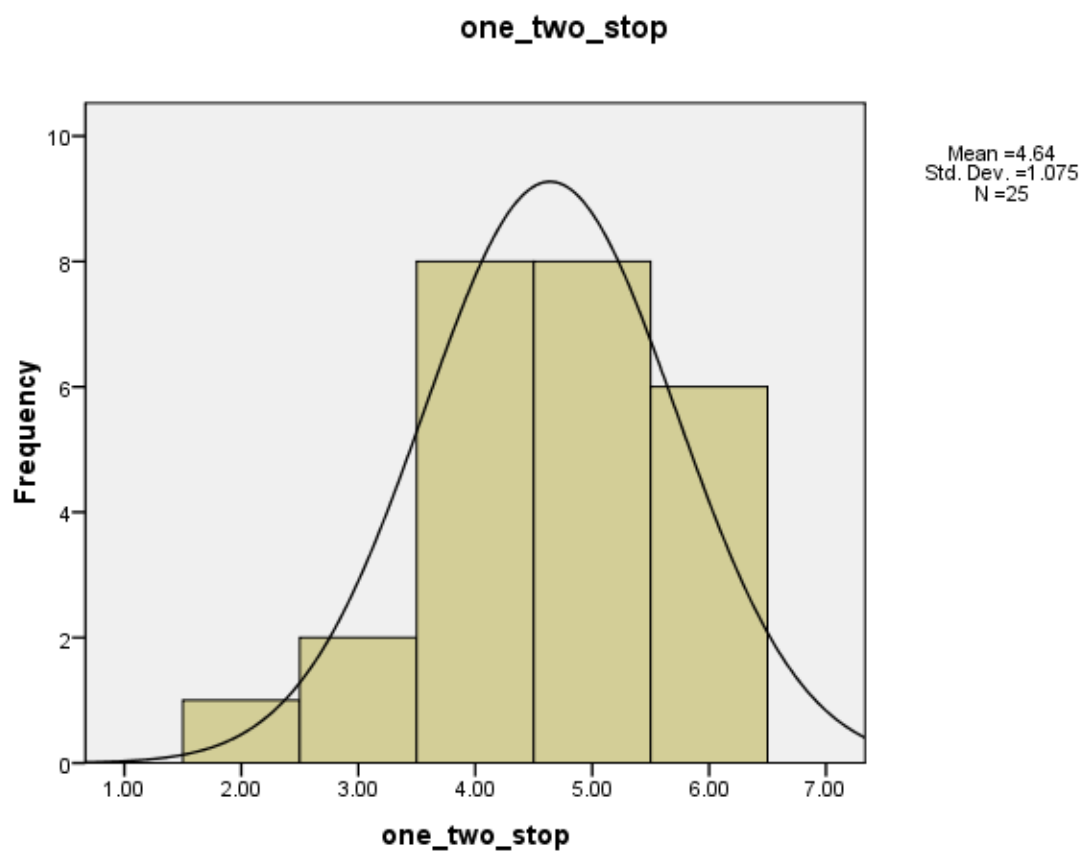
Lampiran 11. Deskriptif Statistik *Jump Stop*

		jump_stop			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.0	4.0	4.0
	1	4	7.8	16.0	20.0
	2	6	11.8	24.0	44.0
	3	6	11.8	24.0	68.0
	4	7	13.7	28.0	96.0
	6	1	2.0	4.0	100.0
Total		25	49.0	100.0	
Missing	System	26	51.0		
Total		51	100.0		



Lampiran 12. Deskriptif Statistik *One Two Stop*

		one_two_stop			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	2.0	4.0	4.0
	3	2	3.9	8.0	12.0
	4	8	15.7	32.0	44.0
	5	8	15.7	32.0	76.0
	6	6	11.8	24.0	100.0
Total		25	49.0	100.0	
Missing	System	26	51.0		
Total		51	100.0		



Lampiran 13. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		jump_stop	one_two_stop
N		25	25
Normal Parameters ^a	Mean	2.7200	4.6400
	Std. Deviation	1.36991	1.07548
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.191
	Positive	.140	.164
	Negative	-.145	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z		.725	.955
Asymp. Sig. (2-tailed)		.670	.321
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 14. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

tttt

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.429	1	48	.238

Lampiran 15. Uji t

Group Statistics

	grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tttt	1	25	2.7200	1.36991	.27398
	2	25	4.6400	1.07548	.21510

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
tttt	Equal variances assumed	1.429	.238	-5.512	48	.000	-1.92000	.34833	2.62036	-1.21964
	Equal variances not assumed			-5.512	45.440	.000	-1.92000	.34833	2.62138	-1.21862

Lampiran 16. Dokumentasi Uji Coba Penelitian



Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian

